

Dekalog Narciarza: **Twoje bezpieczeństwo, nasza** **wspólna sprawa.**

Zasady zachowania na stoku w pigułce.

👉 BĄDŹ UWAGAŻNY NA INNYCH

- Jedź tak, aby nikomu nie zagrażać
- Kontroluj prędkość i kierunek jazdy
- Obserwuj stok – patrz przed siebie
- Zachowuj odstęp od innych
- Spodziewaj się błędów innych narciarzy
- Reaguj szybko, ale bez paniki
- Nie wymuszaj pierwszeństwa
- Bezpieczna jazda > szybka jazda





KONTROLUJ PRĘDKOŚĆ

- Jedź tak, aby nikomu nie zagrażać
- Kontroluj prędkość i kierunek jazdy
- Obserwuj stok – patrz przed siebie
- Zachowuj odstęp od innych
- Spodziewaj się błędów innych narciarzy
- Reaguj szybko, ale bez paniki
- Nie wymuszaj pierwszeństwa
- Bezpieczna jazda > szybka jazda



WYBIERAJ TOR JAZDY Z GŁOWĄ

- Osoba jadąca niżej ma pierwszeństwo
- Planuj tor jazdy z wyprzedzeniem
- Nie zajeżdżaj drogi innym
- Unikaj nagłych skrętów
- Zawsze obserwuj, co dzieje się przed Tobą
- Dostosuj jazdę do ruchu na stoku
- Zachowuj bezpieczny odstęp
- Jedź przewidywalnie 🏂





WYPRZEDZAJ BEZPIECZNIE!

- Wyprzedzaj z zachowaniem dużego odstępu
- Możesz wyprzedzać z lewej lub prawej strony
- Nie zajeżdżaj drogi innym narciarzom
- Upewnij się, że manewr jest bezpieczny
- Przewiduj ruch osoby wyprzedzanej
- Unikaj gwałtownych manewrów
- Zachowuj pełną kontrolę nad jazdą
- Bezpieczeństwo przede wszystkim 🏂



!! RUSZAJ OSTROŻNIE

- Zanim ruszysz – rozejrzyj się w górę i dół stoku
- Upewnij się, że nikomu nie zajedziesz drogi
- Włączaj się do ruchu tylko w bezpiecznym momencie
- Nie startuj nagle
- Zachowaj kontrolę od pierwszych metrów
- Obserwuj innych narciarzy
- Przewiduj ruch na trasie
- Ruszaj bezpiecznie 🏂



🚫 ZATRZYMUJ SIĘ BEZPIECZNIE

- Nie zatrzymuj się na środku trasy
- Unikaj miejsc o słabej widoczności
- Wybieraj bezpieczne miejsce na postój
- Po zatrzymaniu stań z boku stoku
- Po upadku szybko opuść tor jazdy
- Nie blokuj przejazdu innym
- Zawsze obserwuj ruch na stoku
- Postój też wymaga ostrożności 🏂





PODCHODŹ I SCHODŹ BEZPIECZNIE

- Podchodź i schodź tylko z boku trasy
- Nigdy nie idź środkiem stoku
- Uważaj na narciarzy jadących z góry
- Zachowaj szczególną ostrożność
- Nie blokuj toru jazdy innym
- Patrz w górę stoku
- Wybieraj bezpieczną drogę
- Poruszaj się przewidywalnie 🛷 🚶 🧐



PRZESTRZEGAJ ZNAKÓW

- Zwracaj uwagę na oznaczenia tras
- Przestrzegaj znaków i tablic informacyjnych
- Nie wjeżdżaj na zamknięte trasy
- Respektuj ostrzeżenia i zakazy
- Znaki = Twoje bezpieczeństwo
- Dostosuj jazdę do oznaczeń
- Zachowaj ostrożność w strefach specjalnych
- Przepisy obowiązują wszystkich   





POMAGAJ W RAZIE WYPADKU

- Zatrzymaj się, gdy ktoś potrzebuje pomocy
- Zabezpiecz miejsce zdarzenia
- Powiadom ratownika lub dorosłego
- Nie zostawiaj poszkodowanego samego
- Zachowaj spokój
- Pomagaj bez narażania siebie
- Każda pomoc ma znaczenie
- Na stoku jesteśmy odpowiedzialni za innych SOS 🧐 😎



PAMIĘTAJ!

**Wszystkie problemy zgłaszaj opiekunowi!
Jeżeli czegoś nie wiesz, pytaj!**

Najważniejsza zasada:

Nie oddalaj się od grupy bez wiedzy opiekuna